



Obsah

<i>Slovo na úvod od Davida Richa</i>	<i>ix</i>
<i>Předmluva</i>	<i>xiii</i>
<i>Poděkování</i>	<i>xv</i>
<i>Úvod</i>	<i>1</i>
<i>Část první: Kultivace otevřenosti</i>	
Objevení prostoru a dokonalé přítčnosti	13
Být přítomný	20
Meditace vsedě	25
Spektrum dokonalé přítčnosti	36
<i>Část druhá: Chápání bohatství prožitku</i>	
Dotkni se a jdi	51
Beze strun	60
Přátelskost bez hranic	66
<i>Část třetí: Jasně vnímat</i>	
S nejlepšími úmysly	77
Jestliže jsem dokonale přítčný, proč jsem tedy tak zmatený	85
Světlo svítí, ale nikdo není doma	93
Brány mezi zmatením a dokonalou přítčností	102

<i>Část čtvrtá: Projevování opravdového vztahu</i>	
Pohostinnost	113
Otevřený dům srdce	124
Probouzení soucitu	132
Být dobrým posluchačem	140
To je dobrá otázka	147
Poskytování a přijímání zpětné vazby	153
 <i>Část pátá: Podnikání kroků</i>	
Prosté užitečné činy	167
Nevyužité zdroje	178
Všíímavý společník	185
Týmová spolupráce	194
Skupiny těla-řeči-mysli	201
Návrat domů	211
 <i>Dodatky</i>	
Vyhledání další pomoci	219
Studium kontemplativní psychoterapie na Naropa University	225
Informace o meditačních centrech	229
 <i>Rejstřík</i>	 231